



Mi Universidad

Montero Gómez María Fernanda

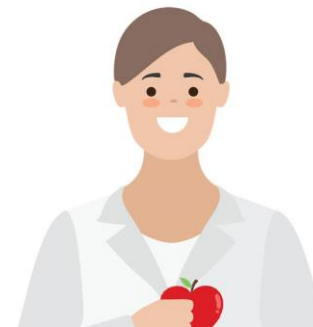
Martínez Guillén Julibeth

Nutrición en el adulto mayor

“Enfermedades en el adulto mayor”

3era unidad

6to cuatrimestre



UDS
Mi Universidad

Enfermedades en el adulto mayor

Enfermedades del aparato digestivo con su régimen alimenticio

Las afecciones pueden ir de leves a serias y comprenden un largo listado, entre los problemas y enfermedades más

Son trastornos del aparato digestivo, que algunas veces se denomina tracto gastrointestinal, en la digestión, el alimento y las bebidas se descomponen en pequeñas partes que el cuerpo puede absorber y usar como energía y pilares fundamentales para las células

Acidez en el estomago

Sensación de ardor, calor, quemazón o dolor que a menudo comienza en la parte superior del abdomen justo debajo de la parte inferior del esternón.

Gastritis

(Inflamación del revestimiento del estómago) La inflamación de la gastritis generalmente se produce por la misma infección bacteriana que provoca la mayoría de las úlceras estomacales o por el uso habitual de ciertos analgésicos

Pancreatitis aguda

Enfermedad grave que puede ser moderada o severa, y que se produce principalmente por tener malos hábitos alimenticios. La pancreatitis aguda es: La inflamación aguda del páncreas y del tejido alrededor de este.

Gastritis

Es la inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago. El revestimiento del estómago contiene células que segregan enzimas y ácido que ayudan en la digestión y que cuando se inflama ocasiona molestias.

Se recomienda una masticación adecuada y un tiempo adecuado para cada comida, evitando también acostarse inmediatamente después de cada ingesta

Alimentos permitidos

Pasta, arroz, pan blanco, verduras cocidas y sin piel, patata, frutas cocidas, carnes magras, pescados, clara de huevo, productos lácteos desnatados, agua y bebidas sin cafeína

Alimentos NO permitidos

Alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes, pimienta, vinagre, pimienta molida, mostaza, café, té, alcohol

Úlceras

Las UPP son un problema multicausal en cuya etiopatogenia juegan un papel muy importante la presión directa, las presiones tangenciales y la humedad

Las úlceras por presión (UPP) son un problema de salud con enormes repercusiones a nivel epidemiológico, asistencial y económico, que inciden en la calidad de vida de los pacientes que las sufren, la incidencia y prevalencia de UPP

Tratamiento

Valorar el riesgo nutricional y, cuando sea necesario, derivar al paciente a servicios especializados

Determinar los requerimientos energéticos y nutricionales

Seleccionar la vía de administración y/o soporte nutricional más adecuado evaluar la efectividad de las intervenciones y monitorizar posibles complicaciones

Calcular o tener en cuenta las necesidades nutricionales específicas en cuanto a edad y estado de salud del paciente.

Enfermedades en el adulto mayor

Diarrea

Al aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de tres veces al día) acompañada de una disminución de la consistencia de éstas. A veces la diarrea puede contener sangre, moco, pus y alimentos no digeridos

Dependiendo de la persona, esta patología puede ser leve y desaparecer en pocos días o durar más tiempo, en algunos grupos de riesgo, como los niños y los bebés conviene vigilar al enfermo puesto que en ellos puede derivar a una enfermedad grave

Recomendaciones

Evitar alimentos que puedan empeorarla como los ricos en grasa, especialmente fritos; con mucha fibra (frutas cítricas, pasteles, galletas, café, etc. Cuando la diarrea se detenga, el paciente podrá volver a llevar su alimentación habitual.

Recomendaciones en adultos

Tomar zumo de frutas, bebidas isotónicas, caldos caseros, etc., respecto a las comidas, los expertos recomiendan comer arroz blanco, patatas hervidas, zanahorias cocidas, pollo al horno sin piel ni grasa o jamón cocido, entre otros.

Estreñimiento

Dificultad, o tensión, en la defecación y movimientos infrecuentes del intestino durante un largo periodo de tiempo

Estreñimiento primario

Puede estar asociado a una dieta inadecuada y baja en fibra, deshidratación, movilidad reducida, retención de evacuación fecal y tono muscular reducido

Estreñimiento secundario

Puede ser causa de una enfermedad o terapia con medicamentos

Síntomas

Deposición dura/seca, hinchazón y dolor abdominal, las definiciones de la función normal del intestino varían, pero se ha sugerido como patrón normal una frecuencia de entre tres veces al día y tres veces a la semana.

BIBLIOGRAFIA

Universidad del Sureste, antología de nutrición en el adulto mayo, recuperado el 04 de julio del 2023, paginas 76-81
b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604 NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR.pdf (plataformaeducativauds.com.mx)